A ciência por trás do spanking e sugestão de planejamento de sessão de spanking



Escrito por Dono Severo. Baseado no texto em inglês escrito por SouthernGentleman.

Esse texto abordará a ciência por trás do spanking considerando 2 pontos principais: liberação de endorfinas e estimulação do nervo pudendo. Em seguida apresentará a sugestão do planejamento de uma sessão de spanking utilizando os conceitos aprendidos.

Não é segredo que muitas bottoms gostam do spanking; seja durante a própria prática devido à situação de confiança e troca mútua entre top e bottom naquele momento, seja após devido às sensações de felicidade e relaxamento. Sim...felicidade e relaxamento...apesar da dor sentida!

A seguir uma explicação científica sobre o motivo dessas sensações. Esse texto foi baseado num artigo escrito originalmente em inglês por ***SouthernGentleman.***

O escritor do artigo no qual me baseei, declara o seguinte:

"Não sou médico, porém essas informações foram revisadas por um médico e dois enfermeiros que participam do meio BDSM. Não assumo nenhuma responsabilidade por quaisquer efeitos adversos que o uso dessas informações podem resultar. Baseado no meu conhecimento, pesquisa e experiências, posso entretanto garantir que essas informações são totalmente corretas para serem usadas como guia para explorar cada vez mais o Spanking em suas sessões."

NOTA: o texto foi escrito imaginando-se relação D/s (Dominação/submissão) onde há um balanceamento entre dor e prazer. Talvez algumas situações descritas não se apliquem à SM (Sadomasoquismo) puro, já que nesse caso o bottom procura mesmo é pela dor.

Sempre faça acordo escrito ou pelo menos verbal com sua bottom para executar uma sessão de spanking. A bottom deve concordar com os níveis de spanking que serão aplicados já que o BDSM SEMPRE EXIGE A PRÁTICA SSC – SÃO, SEGURO E CONSENSUAL.

Endorfinas

Endorfina é um hormônio gerado naturalmente pelo corpo humano, semelhante à morfina, e que banha o cérebro para aumentar nossa tolerância à dor, em caso de emergência (fuga de alguma situação de risco por exemplo). Essas endorfinas acabam sendo liberadas também em situações não tão emergenciais, mas fisicamente estressantes tais como atividades de correr, malhar na academia, etc. A forma como o nosso corpo libera endorfinas em **quantidades fixas**, que chamarei aqui de "cargas de endorfina" é o ponto chave para compreender como usá-la durante o spanking.

O spanking provoca no corpo do bottom uma situação de "emergência" e por isso ocorre a liberação de endorfinas, o "hormônio da felicidade", levando à uma sensação de felicidade, redução do apetite, liberação de hormônios sexuais e aumento na resposta do sistema imunológico. As pessoas que praticam constantemente corrida, atividade de musculação, ciclismo, natação, etc, costumam sentir-se bem após a prática esportiva e inclusive em caso de privação da prática por alguma razão, desejam ardentemente retomá-la o quanto antes (uma espécie de abstinência). Sobre a dor a endorfina tem efeito similar à morfina ou codeína, aumentando sua tolerância. No caso do spanking não é diferente. Apesar da dor, resulta em sensação de felicidade e inclusive alguns bottoms ficam desejosos de receberem mais (abstinência).

A liberação de endorfina não é constante. Sempre que necessário, o corpo libera uma "carga de endorfina" inteira e não em partes. E após uma carga ser liberada, leva cerca de 10 minutos para o corpo gerar outra carga.

Nervo Pudendo

O nervo pudendo tem função motora e sensorial e apresenta 3 ramificações: clitoris/pênis, bolsa escrotal/grandes lábios e ânus. Ele faz a conexão das estimulações eróticas dos genitais à uma área da coluna vertebral para processamento antes que essas estimulações sejam enviadas ao cérebro. Portanto, vibrações e sensações causadas pelo spanking nas nádegas, próximas ao ânus e ao períneo (região entre ânus e vagina ou entre ânus e bolsa escrotal), causam sensações que são tratadas pelo mesmo caminho neural que trata as sensações de estimulação do clitoris/pênis e que provocam prazer.

A estimulação do nervo pudendo causa maior afluxo sanguíneo à área e os genitais ficam intumescidos. Dessa forma o spanking é interpretado como prazer. O contraste entre dor e prazer confunde o cérebro que libera adrenalina, que por sua vez dilata os vasos sanguíneos permitindo que mais sangue seja enviado à área aumentando a sensibilidade ainda mais.

Spanking seguro e consciente

Sem dúvida o spanking aumenta o prazer e reforça a relação de D/s. Só se torna desconfortável quando se dá mais prioridade à dor que ao prazer. Na relação D/s deve haver um balanceamento (na relação SM pura não necessariamente). Por isso é importante que o "spanker" esteja totalmente em sintonia com o "spankee". Isso é o que separa um verdadeiro top de alguém que só desejar estapear um traseiro. O top tem que ouvir e sentir a respiração da bottom, todos os gemidos e observar suas reações. E o "aftercare" é essencial. Esta é a verdadeira arte do Spanking.

Desenvolvimento de uma sessão de spanking

Considerando as informações acima, segue uma sugestão do autor do artigo no qual esse texto foi baseado, para planejar uma sessão de spanking. A ideia é liberar cargas de endorfina de forma sequencial e cumulativa e estimular o nervo pudendo para provocar sensações intensas na bottom. Como será mostrado o processo é repetitivo, com um período de spanking de 10 minutos em nível leve, seguido de 5 minutos de crescimento na intensidade e cerca de 10 segundos de spanking com grande intensidade. Repete-se esse processo de 4 a 6 vezes, que chamo aqui de Níveis. O autor do artigo no qual baseei esse texto informa que só se deve atingir o nível 6 se o top conhece muito bem a sub e está bem sintonizado com suas reações.

Nível 1

Ao iniciar a sessão, não há endorfinas na circulação sanguínea da bottom e qualquer palmada levemente aplicada será considerada muito dolorosa. Há uma reserva de endorfina nas glândulas, pronta e aguardando liberação no corpo da bottom em caso de emergência e depois de apenas uns poucos minutos de palmada (sugiro uso da mão nua mesmo) indo do nível suave para um nível médio, esta "carga" reserva é liberada e de repente o limite de dor claramente sobe e a bottom pode facilmente tolerar o que anteriormente não suportaria. Este novo estado, mais tolerante à dor é o Nível 1. Não há ainda alteração do estado de consciência, mas ocorre um aumento no limite da dor.

Nível 2

Uma vez que isso ocorreu, o top deve basicamente manter uma estimulação LEVE e CONSTANTE por 10 minutos para induzir o corpo da bottom a gerar a próxima "carga de endorfina". É um bom momento para brincar com as sensações da bottom, com espancamento LEVE com a mão ou flog. Aproveite também para manusear a vagina entre um golpe e outro para estimular a bottom.

Usando a mão, estimule o nervo pudendo. Um spanking devidamente aplicado causará vibrações e estimulações resultando em crescimento da excitação sexual. É mais fácil atingir a área certa com a bottom de quarto ou com o corpo dobrado sobre o colo ou sobre uma mesa. Mantenha a bottom com as coxas fechadas. Bata na parte baixa das nádegas próxima às coxas no sentido "de baixo para cima" (cuidado para não golpear as coxas, a vulva ou a bolsa

escrotal). A ideia é que o golpe vá “além da pele das nádegas”, e que a energia e a vibração sejam transmitidas profundamente para “dentro” delas. Isso fará vibrar o nervo pudendo da bottom, iniciará o intumescimento da área e provocará prazer.

Passados os 10 minutos, vá crescendo a intensidade do spanking mas ainda dentro do limite da bottom, por mais 5 minutos. Isso excitará o corpo dela até um pico. Nesse ponto aplique spanking intenso por 10 SEGUNDOS num nível ligeiramente acima da tolerância da bottom. Isso fará com que o corpo dela libere uma carga fresquinha de endorfina na corrente sanguínea.

Agora a bottom estará no Nível 2, ainda sem nenhuma alteração de consciência, mas com considerável aumento de tolerância à dor.

Nível 3

Na sequência aplique novamente 10 minutos de estimulação suave e leve para que o corpo da bottom gere nova carga de endorfina. Mantenha essa estimulação bem abaixo do nível de tolerância que a bottom atingiu no nível 2, apenas com alguns golpes ligeiramente mais fortes a cada minuto. Use flog e chicote na parte superior das nádegas além da mão na parte baixa, estimulando o nervo pudendo). Isso manterá a adrenalina na bottom ajudando a excitá-la mais. Nesse nível o top pode aproveitar e fazer a bottom gozar (do jeito que preferir), enquanto mantém os golpes.

Ao final desses 10 minutos, prossiga com 5 minutos de spanking com intensidade crescente até chegar num nível imediatamente acima do nível 2 e mantenha nesse nível de 10 segundos até 1 minuto. Observe se a bottom está suportando.

Isso fará com que o corpo da bottom entenda que está em “crise” e assim libere nova carga de endorfina.

Com isso a bottom entra no nível 3. Começa-se a perceber alteração no nível de consciência com a bottom ficando cada vez mais com olhos semicerrados, eventualmente pálpebras pesadas e comportamento sutilmente “embriagado”. Estará numa condição mais relaxada e os gemidos serão mais profundos. A tolerância à dor terá aumentado bastante.

Para prosseguir, tenha certeza que você está sintonizado com sua bottom e conhece suas reações e atitudes para identificar eventuais necessidades de suspender a sessão.

Nível 4

Novamente aplicando 10 minutos de estimulação suave com mãos ou acessórios (flog, chicote, cane - não seja hard nesse momento), faça a bottom gerar mais uma carga de endorfina e ao final desse tempo, aumente a intensidade nos próximos 5 minutos até o limite alcançado no nível 3 (aplique alguns golpes mais intensos de 1 em 1 minuto) e ao final, aplique 10 segundos de spanking intenso BEM ACIMA do limite anterior. A nova carga de endorfina será liberada e a bottom atingirá o nível 4.

Nesse nível a bottom alcançará definitivamente um estado de consciência alterado, com uma sensação de que está bem relaxada, como alguém embriagado, se apresentando muito submissa e servil. Os gemidos são profundos a cada golpe e a bottom apresenta reações

contraditórias entre dor e prazer, empinando mais as nádegas para o próximo golpe. Esse estado é contrabalançado pelas altas doses de adrenalina o que as deixa bastante comunicativas e seu tempo de resposta ainda é rápido. Estará também hipersensível e os golpes de chicote, cane e flog a farão se mover e espernear mais que o normal.

Nível 5

Repete-se o processo, com 10 minutos de spanking leve, seguido de 5 minutos de aumento crescente de intensidade até chegar no limite atingido no nível 4, e depois 10 segundos de spanking com intensidade MUITO acima do nível anterior, podendo usar cane, chicote e agora a palmatória rígida. É importante estar bem atento aos limites e às reações da bottom. Com isso nova carga de endorfina é liberada e a bottom terá alcançado uma enorme tolerância à dor e estará com o estado de consciência BEM alterado, semelhante à embriaguez e dificilmente conseguirá dizer a Safeword. Estará muito relaxada, receptiva a aceitar quaisquer ordens e portanto o cuidado do top deve ser redobrado.

Cuide da segurança!

Este é o ponto em que a maioria das pessoas finaliza a cena e inicia o processo de "aftercare". A menos que você conheça sua bottom muito, muito bem, é aqui que deve finalizar a sessão.

Nível 6

Para aqueles que conhecem muito bem sua bottom, seus limites e habilidades, o processo e os tempos continuam os mesmos que nos níveis anteriores.

Porém agora o período de 10 minutos deverá ser bastante intenso, mas ainda abaixo do nível anterior, usando chicote, cane e palmatória rígida. A bottom estará totalmente submissa e receptiva a qualquer estímulo que o top queira aplicar. Não há como a bottom pronunciar a Safeword. Portanto fique atento e controle a intensidade. Ao final dos 10 minutos aplique spanking por 5 minutos com intensidade crescente até alcançar o nível anterior. E em sequência aplique 10 segundos de spanking em nível EXTREMO. Nova carga de endorfina será liberada e a bottom atinge o nível 6.

Neste nível a bottom eventualmente sequer coordenará palavras inteligíveis. Eventualmente haverá tentativa de movimentos agressivos de fuga seguidos de relaxamento total. Haverá tentativa de se separar do top. Importante lembrar que a sub, nesse nível, não está em pleno controle de suas atitudes. Apenas cuide para que a bottom possa apreciar cada segundo dessa experiência!

Nesse momento inicia-se o processo de aftercare.

Aftercare

Aftercare é um conjunto de ações que o top executa de forma a permitir que a bottom recupere-se plenamente tanto física como emocionalmente.

Durante o processo de spanking uma grande quantidade de endorfinas e adrenalina foi liberada no corpo da bottom.

O tempo de eliminação do excesso de adrenalina é diferente o tempo de eliminação de endorfinas. A adrenalina é eliminada rapidamente (entre 10 e 20 minutos). As endorfinas ficam acumuladas mais tempo. Ainda bem, pois queremos justamente que a bottom desfrute das endorfinas para terem a sensação de felicidade e relaxamento final. Enquanto tiver adrenalina em excesso no corpo, ela não vai desfrutar das endorfinas.

A eliminação da adrenalina acumulada traz modificações no corpo da bottom e portanto o top deve ficar atento. Pode ocorrer calafrios, tremedeira, palpitações, agitação, queda de pressão e em alguns casos visão turva.

O papel do top é ficar abraçado à bottom e deixar que ela o abrace também. Esse momento é importante para reforçar o vínculo entre ambos e para que a bottom tenha certeza que o ônus (dor) valeu a pena pois sente a conexão intensa com seu top. O abraço é essencial para que a bottom recupere a pulsação normal, a temperatura corporal normal e relaxe. O top também deve aquecer a bottom cobrindo-a com lençol ou cobertor e ficar abraçado ao lado, mantendo a comunicação, sempre contendo eventuais agitações, orientando a sub para permanecer calma, de olhos fechados e respirando profundamente. Se ocorrer turvamento da visão, orientar a sub a fechar os olhos e ficar calma, pois é um efeito passageiro. Assim a adrenalina é eliminada dentro do prazo máximo de 20 minutos e a bottom poderá experimentar as delícias das endorfinas acumuladas, que causarão grande sensação de felicidade, relaxamento e prazer.

Se o aftercare for realizado adequadamente, provavelmente a bottom vai ficar sedenta por nova sessão de spanking em curto espaço de tempo.

Lembrar que o aftercare sempre é necessário, mas é indispensável para quem atinge os níveis 4, 5 e 6.

Cuide sempre de sua bottom e lembre-se que BDSM deve ser SSC – São, Seguro e Consensual.

Divirtam-se com segurança!